

Автор: А. Зиновьева, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Менопауза, или период, который символизирует мудрость и опыт

Менопауза – это естественный этап в жизни каждой женщины, который может быть очень индивидуальным и зависит от различных факторов. В среднем, менопауза начинается в возрасте около 51 года, но у некоторых женщин она может начаться раньше или позже. Перед наступлением менопаузы обычно наступает переходный период, который называется пременопаузой. В этот период уровень гормонов, таких как эстроген и прогестерон, начинает постепенно снижаться.

Один из самых известных симптомов менопаузы – это приливы жара. Женщины могут испытывать внезапные вспышки жара, которые сопровождаются потливостью и сердцебиением. Некоторые женщины могут испытывать нарушения сна, изменения настроения, раздражительность и тревогу. Кожа и волосы также могут подвергаться изменениям. Волосы могут становиться более тонкими и ломкими, а кожа может терять свою упругость и эластичность.

Важно отметить, что каждая женщина может испытывать менопаузу по-своему. У кого-то это легкие и незаметные симптомы, в то время как другие могут столкнуться с более серьезными проблемами. **Если они сильно влияют на вашу жизнь и благополучие, важно обратиться к специалисту для получения совета и поддержки**.

Во время и после менопаузы в организме женщины происходят значительные изменения: уменьшается количество эстрогенов, прогрессируют хронические заболевания, болезни сердечно-сосудистой системы и другие. Именно в этот период женщины начинают уделять большое внимание своему здоровью.

Однако это неправильно и заботиться о нем нужно еще до начала менопаузы. Если женщина подходит к этому возрасту здоровой, когда она не имеет лишнего веса, правильно питается и не забывает о физической активности, есть любимое дело, приносящее удовольствие, то и менопауза проходит легко, а если у женщины за спиной целый багаж хронических заболеваний, она постоянно испытывает стресс то, следовательно, и период менопаузы будет более сложным.

**Помните о необходимости регулярных профилактических осмотров, включающих в себя анализ крови, изучение уровня гормонов щитовидной железы, сдачу мазков, проведения скрининга на рак шейки матки, УЗИ малого таза, осмотр молочных желез маммологом и маммографию.**